

ҚУЁШ (ОФТОБ) ВА ИССИҚ УРИШИДА БИРИНЧИ ВА ШОШИЛИНЧ ТЕЗ ТИББИЙ ЁРДАМ

*Юсунов Ҳамза Сафарович
Тураханов Ихтиёр Насирович
Тошкент тиббиёт академияси
Чирчиқ филиали*

Мавзу мақсади : Тиббиёт факультети 1- курс талабалари ва барча учун бошлангич оммавий санитария тарғибот –ташвиқот машғулоти.

Мавзунинг долзаблиги: Ёз фаслида хавфсизлик қоидаларига риоя этмаганда, кўп учраши мумкин бўлган қуёш (офтоб) ва иссиқ уришини олдини олиш, биринчи ва шошилинч ёрдам кўрсатиш.

Кутилаётган натижа: Касални даволашдан кўра? олдини олиш самаралидир. Ўз вақтида ва сифатли тиббий ёрдам беморларни меҳнат қобилияти тез тикланишига олиб келади.

Калит сўзлар: Қуёш (офтоб) уриши. иссиқ уриши.

Луғат: Қуёш (офтоб) уриши- ташқарида тик қуёш нури остида асосан бош кийимсиз кўп вақт туриб қолганда юзага келади.

Иссиқ уриши- иссиқ хона(Домна печи, ошхона, нонвойхона, қозонхона, қуритиш хона...)ларда узок вақт бўлганда юзага келиб асосан бутун тана қизиб кетади



Қуёш нури тўғрисидаги маълумот: Мутахассисларнинг фикрига кўра қуёш нури кўринувчи – кундузги нурлар, кўринмайдиган – инфрақизил ва ултрабинафша нурлар каби бир неча қисмдан иборатдир. Олимлар ултрабинафша нурларининг бир неча қисмларга бўлинишини исботлашди. Айниқса, унинг А ва Б турининг меъридан ортиғи киши организмида салбий оқибатларга олиб келади.

Ёз мавсумида офтоб уриши – қуёш иссиқлигининг бошга таъсири натижасида бош мия фаолиятининг бузилиши билан боғлиқ патологик ҳолат

саналади. Бундай ҳол тананинг ортиқча миқдордаги иссиқликни бошқара олмаслиги ва ўзини етарли даражада совута олмаслиги оқибатида келиб чиқади. Натижада организмда тер ишлаб чиқариш тизимининг бузилишидан ташқари қон айланиш фаолияти издан чиқади. Қоннинг суюқ қисм камайиши ҳисобида қон қуюқлашади. Томирлар кенгайиб қон босими тушиб кетади. Натижада бутун танада қон айланиши секинлашади. Бу эса бош мия фаолиятида салбий ўзгаришларга олиб келади. Офтоб (иссиқ) уриши – атроф муҳитнинг ҳарорати $+35^{\circ}\text{C}$ дан юқори бўлганда, кўпинча ушбу шароитда жисмоний меҳнат билан шуғулланганда, дала машғулотларида, меҳнат ва дам олиш тартиби бузилганда, шахсий таркиб темир йўл транспорти ёки соябонсиз автотранспортда ташилганда юзага келади.

Тор ва ҳаво ўтказмайдиган кийим кийиш, ортиқча куч сарфланиши, кам сув истеъмол қилиш, тана ҳароратининг ошиши билан кечадиган ҳар хил касалликлар ҳам иссиқ уришига сабаб бўлиши мумкин.

Офтоб уриши одатда беҳосдан бошланади. Бу қуёш нурларининг тўғридан – тўғри бошга таъсир натижасида содир бўлади, иссиқ уриши эса секин аста организмнинг қизиши натижасида юзага келади. Организмнинг қизиши оқибатида ундан сув ва тузларнинг йўқотилиши, қоннинг қуюлиши, натижасида эса кислород етишмовчилиги содир бўлади, марказий асаб тизими бўлимларининг фаолияти бузилади. Касалликнинг оғир ҳоллари ҳатто ўлим билан тугаши мумкин.

Ўзбекистон Республикаси иқлими иссиқ, яъни қуёш нурларининг доимий нурлари таъсирида кундузи юқори ҳароратли ва паст намли иқлимга киради.

Ёзда ҳаво ҳарорати кундузи 40°C дан юқори бўлади, чўлларда эса 50°C ва ундан ҳам кўтарилиши мумкин.

Меъёридан ортиқча иссиқлик кўп ҳолларда инсон организмига зарарли таъсир кўрсатиши ва оғир ҳолатларда эса офтоб уришига олиб келиши мумкин. Маълумки, инсон танаси ҳароратининг юқори нуқтаси 43°C бўлиб унда қоннинг ивиши содир бўлади, одам организмида ўлимга олиб келадиган, қайта шаклландириладиган ўзгаришлар содир бўлади.

Шуни ҳисобга олиш керак-ки, одам организми ҳаёт фаолияти мобайнида ўздан иссиқлик ажратиб чиқаради. Ўрта оғирликдаги меҳнат билан шуғулланганда саотига 300 ккал атрофида, оғир ишлар билан машғул бўлганда эса 600 ккал ва ундан юқори иссиқлик ишлаб чиқарилади. Инсон организмнинг меъёридан ортиқ қизиб кетишини олдини олиш учун ҳосил бўлаётган иссиқликдан ҳар доим қутилиш лозим.

Хавонинг намлиги паст бўлган ёз кунларида терининг буғланиб кетиши тез содир бўлади, бу эса иссиқликнинг организмдан ажралиб чиқишига яхши таъсир қилади. Шамол ҳам терининг парланишини кучайтиради.

Юқори намлик, хавонинг юқори харорати билан биргаликда қуёш нурининг ва атрофдаги юзаликлардан тарқалаётган нурланишлар таъсирида, ҳамда кўп физик ҳаракатлар – ишлар натижасида организмнинг ўткир қизиб кетиши, яъни офтоб уриши юзага келиши мумкин.

КЛИНИКАСИ: Офтоб уриши белгилари:



1. Оқиш совуқ ёпишқоқ тери.
2. Бош айланиши.
3. Бўшашиш ва онгни хиралашуви.
4. Кўз олдини қоронғулашуви.
5. Кўп терлаш
6. Бош оғриши.
7. Кўнгил айнаши ва қусиш.
8. Юрак уришини тезлашуви.
9. Мускуллар спазми ва талвасалар.
10. Сийдик рангини тўқ рангга кириши.
11. Умумий дармонсизлик.
12. Қулоқ шанғиллаши.
13. Қон босимининг пасайиши.
14. Бурун қонаши.
15. Оғир ҳолларда тиришиш ва комага тушиш кузатилиши мумкин.

16. Тана ҳароратининг 38°C гача кўтарилиши.

17. Пульснинг минутага 90-100 марта уриши.

Ҳавода намлик кам бўлиб узоқ вақт тик қуёш остида бош кийимсиз қолса, бу белгилар янада кучайиши мумкин. Офтоб уришининг 3 та даражаси мавжуд. Енгил, ўрта ва оғир даражалари мавжуд. Кўпроқ офтоб уришига ёш болалар ва ўсмирлар мойилдир.

Унинг енгил даражасида ланжлик, бош оғриғи, кўнгил айнаиши, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши, кўз қорачиғининг кенгайиши кузатилади. Ўз вақтида офтоб уришининг енгил шаклини тўхтатиб қолиш, уни олди олиш чора-тадбирлари қўлланилмаса, у ҳолда ўрта оғир шакли ривожланади.

Ўртача даражасида боши қаттиқ оғриб, кўнгли айнаиб қусади, баъзан хушидан кетади, кўп терлаб ҳарорати $41-42^{\circ}\text{C}$ гача кўтарилиши мумкин. Оғир ҳолларда киши ўзини билмай қолади, талвасага тушиб рухий кўзғалиш рўй беради, бесарамжонлашиб кўзига йўқ нарсалар кўриниши, қулоғига йўқ товушлар эшитилиши, алахлаши мумкин. Бундай ҳолларда жабрланувчига зудлик билан тиббий ёрдам кўрсатилиши лозим. Бурундан қон кетиши, тана ҳароратининг $39-40^{\circ}\text{C}$ гача кўтарилиши мумкин.

Оғир даражадаги офтоб уриши эса бехосдан бошланади. Унда кишининг юзлари аввал қизариб, кейин оқ ва кўкимтир тусга киради, мушаклар тортишади. Беморда босинқирашга ўхшаш ҳолат кузатилиб, унинг кўзига ҳар хил нарсалар кўринади. Тана ҳарорати $41-42^{\circ}\text{C}$ гача кўтарилади. Оқибатда оғир беҳушлик ҳолати ривожланиб, пешоб ва ахлатнинг беихтиёр ажралиши кузатилиши мумкин. Шуниси аянчлики, оғир даражадаги офтоб уриши 20-30 % ҳолатларда ўлим билан яқунланиши мумкин. Х аёт учун хавфли бўлган одам организмнинг сувсизланиши тер билан 5-10 литр (тана вазнининг 10%) сув йўқотилганда юз беради. Бунда организмдан тузлар ҳам йўқолади. Шундай қилиб, офтоб уришини олдини олиш учун махсус режимга (иссиқлик ва ичиш режимларига) амал қилиш лозим, ҳар 1.5-2 соатда 1.5-2 стакандан қайнатилган сув ёки чой ичиш лозим. Инсон организмдан 5 литрдан ортиқ сув йўқотилганда кўшимча туз истеъмол қилиш зарур. Суткасига 3 марта овқатланиш, ҳар гал чанқоқни тўлиқ босиш лозим.

Офтоб уриш хавфи қуёш нурларининг бошга бевосита таъсир этишида, атроф-муҳитдаги ортиқча намлик камайганда кузатилади. Қуёш (офтоб) ва иссиқ уришида ҳам клиник белгилари диярли бир хил, фақат касалликнинг ривожланиши патогенизи ҳар хил. Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш ва даволаш тактикаси ҳам бир хил. Профилактикаси келиб чиқиши(патогенизи)га кўра ҳар хил.

Гўдаклар организмнинг табиий иссиқликни тартибга солиши тизими(терморегуляция) ҳали етарлича ривожланмаган. Қарияларда эса бу тизим фаолияти сустлашган бўлади.Сурункали чекишда, алкогольдан заҳарланишда, асабий зўриқиш ва стресс(рухий зўриқиш) да кучайиб кетиши мумкин.

Қуёш (офтоб) уриши профилактикаси

Аҳоли ўртасида офтоб уришдан сақланиш учун бошни енгил, оқ рангдаги табиий толали бош кийим билан, кўзларни эса қуёшдан сақловчи кўзойнак ёрдамида муҳофаза қилишни тавсия этилади. Шунингдек, қуёш тиғида, чўмилиш жойларида, айниқса, қуёш фаол даври – соат 12. 00 дан 16. 00гача сақланиш лозим. Қуёшда тобланишнинг давомийлиги 15-20 дақиқани ташкил қилиши, агар узайтириш лозим бўлса, бунини аста-секинлик билан амалга оширилиши керак, бироқ, унинг давомийлиги икки соатдан ошмаслиги ва орада танаффуслар бўлиши зарур.

Қуёшда тобланиш муолажаси учун энг мақбул муддат эрталабки ва кечки вақтдир. Бу муолажани овқатлангандан сўнг камида бир соатдан кейин амалга ошириш лозим. Бу жараён чўмилиш билан алмаштириб турилса яна ҳам яхши бўлади. Қуёшда тобланишни ётган ҳолатда эмас, балки ҳаракатланиш жараёнида амалга ошириш лозим. Иссиқ пайтда кўп овқат истеъмол қилмасликка ҳаракат қилиш, кўпроқ сут-қатиқ маҳсулотлари ва сабзавотларни истеъмол қилиш лозим. Организмнинг сувга суткалик эҳтиёжи 3 л дан кам бўлмаслиги лозим. Ёз ойларида 3-7 л гача ичимлик суви ҳар бир инсонга нисбатан ҳисобланади. Бунга нафақат ичимлик суви, турли сок, компот, торвуз ва қовун каби полиз маҳсулотлари , турли мевалар ҳам киради.

Иссиқ вақтда баданни совуқ сувда намланган дастрўмол билан артиб туриш уни иссиқланишдан асрайди....

Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш



Ушбу хасталикнинг биринчи белгилари намоён бўлган заҳоти жабрланувчига биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш лозим. Одатда бундай беморлар тик қуёш нури остида ёки икссик бино ичида йиқилиб қолишган ҳолатда топилади ёки йиқилганини кўришади.

- Нима қилиш керак ?- тезда беморни иссиқ жой учоқ-(тик қуёш нури остидан, иссиқ бинодан)дан соя-салқин, баҳаво, одамлар кўп тўпланмаган, намлик даражаси юқори жойга олиш лозим. Беморни горизонтал ҳолда ётқизиб, оёқларини бир оз кўтариб қўйиш, совитишга ёрдам учун елпиш керак. Имкон қадар устки кийимлари ечилади, буйин ёқа қисми нафас олиши енгиллаши учун бўшатилади.

- Тезда организмни совитиш чоралари кўрилади, яъни **Хуши ўзида бўлса**; Беморга кўп миқдорда яхна ичимлик – бир оз миқдорда туз ва шакар қўшилган минерал сув ёки қатик ичириш тавсия этилади. Офтоб урган кишига қатикни бир неча кун давомида ичириш мақсадга мувофиқ. Чунки, қатик организмни тикловчи ва совутувчи табиий ичимликлардан бири ҳисобланади. Юзи ва тананинг очиқ жойлари совуқ сув билан ювилади. Имкони бўлса ярим танаси совуқ сув билан артилади. Бош соҳасига ҳам совуқ нарса қўйилади. Бирор матони ҳўллаб, унинг кўкрак қафасига босиш зарур, яна ҳўлланган мато билан беморнинг бутун танасини ўраш ёки 18-20 ° С сувда чўмилтириш ҳам яхши самара беради. **Хуши ўзида бўлмаса**, нашатир спирти хидлатилиб ўзига келтиришга ҳаракат қилинади;

- Зарурат бўлса сунъий нафас ва юрак массажи қилинади;

- Ҳар қандай шароитда беморни қуёш (офтоб) ёки иссиқ уриши тахмин қилинганда тез тиббий ёрдам орқали ёки ўз транспортида ШТТЁБ га олиб бориш тавсия этилади, чунки организм сув буғлатиши натижасида кўп сув йўқотган бўлиб ўрнини тиклаши учун организмга қўшимча сув осма инъекциялар орқали қуйилади. Беморларга бир неча кун шифохона шароитида ётишни тавсия қилинади. Чунки сув йўқотиш ҳисобида қон қуюлади, юрак уриши қийинлашиб қон айланиш ва организмдаги бошқа бир қатор биокимёвий реакцияларнинг тикланиши учун бир неча кун керак бўлади.



Қуёшнинг терига таъсири

- 70 ёшли бемор узоқ муддат қуёш остида ишлаган. Унинг қўл териси ва оёқ терисидаги фарққа эътибор беринг.



Иссиқлик уришининг сабаблари бошқа қуйидаги омиллар бўлиши ҳам мумкин – тор, ҳаво ўтказмайдиган кийим, ортиқча куч сарфланиши, спиртли ичимликлар истеъмол қилиниши, тана ҳароратининг ошиши билан кечадиган ҳар хил касалликлар ва бошқалар.

Организмнинг қизиши оқибатида ундан сув ва тузларнинг йўқотилиши, қоннинг қуюлиши, натижада эса кислород етишмовчилиги содир бўлади, марказий асаб тизими турли бўлимларининг фаолияти бузилади. Офтоб уриши одатда беҳосдан бошланади. Бу қуёш нурларининг тўғридан – тўғри бошга таъсир натижасида содир бўлади, иссиқ уриши эса секин аста организмнинг қизиши натижасида юзага келади. Организмнинг қизиши оқибатида ундан сув ва тузларнинг йўқотилиши, қоннинг қуюлиши, натижасида эса кислород етишмовчилиги содир бўлади, марказий асаб тизими бўлимларининг фаолияти бузилади.

Офтоб уришини олдини олиш бўйича асосий вазифа харбий қисм қўмондонлигининг офтоб уришини олдини олиш бўйича талабларини, Мудофаа вазирининг буйруқ ва қўлланмаларини бажарилишига, чой ичиш режимини тўғри ташкил қилинишига, қайнатиш сув ёки чойнинг ўз вақтида ва доимий равишда тайёрланишига, кундузлари чўмилиш муолажалари (ёзги душ) ўтказилишига, машғулотлар жадвалига тўлиқ риоя қилинишига, шахсий таркиб устидан назорат ўрнатилишига ва бўлинма командирлари томонидан ғамхўрлик қилинишига қаратилиши лозим.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Иссиқ ва офтоб уриши. 15 Июн 2023 йил 3931. <https://surviib.uz/uz/news/>
2. Офтоб уришининг олдини олиш ва оқибатларини бартараф этиш усуллари <https://daryo.uz/k/2022/07/12/>
3. Офтоб уришининг аломатлари ва биринчи ёрдам... [Diyor24](https://diyor24.uz/7138) Posted on [Iyun 15, 2020](https://diyor24.uz/7138) <https://diyor24.uz/7138>
4. Issiq urishining alomatlari va ko'rsatiladigan birinchi yordam / 06.08.2016 42639 <https://m.kun.uz/news/2016/08/06/>